

Sabato 29 Agosto

ore 16:00 - piazza Camposanto Vecchio

EVENTO 4



Ingresso € 3.00

Il sorriso del nascituro Misteri e curiosità circa le origini del sorriso

dott. Marco Dondi

Il sorriso è un comportamento fondamentale nelle relazioni sociali, è compreso universalmente ed è l'espressione facciale di emozione a maggiore frequenza d'uso in tutte le culture umane. La storia evolutiva di questa espressione è ancora misteriosa ma gli studiosi non hanno dubbi: i fatti più importanti accadono nei primissimi mesi dopo il parto. In realtà, la storia evolutiva del sorriso ha inizio ancora prima della nascita, come è stato dimostrato recentemente da molti studiosi grazie alle nuove ecografie in 3 e 4D. Anche il feto sorride e addirittura molte settimane prima di nascere. La presentazione illustrerà le tappe fondamentali dello sviluppo del sorriso cercando di mostrare come e perché la ricerca scientifica si sia occupata sistematicamente di questo comportamento.

Marco Dondi

Ph.D., Professore Associato di Psicologia dello Sviluppo presso l'Università degli Studi di Ferrara. Autore di numerosi contributi teorici e sperimentali sullo sviluppo delle emozioni nei primissimi mesi di vita, è esperto di osservazione del comportamento infantile e di espressioni facciali (<https://ferrara.academia.edu/MarcoDondi>). Coordinatore del laboratorio per l'osservazione del comportamento infantile Early Infancy Lab presso il Dipartimento di Studi Umanistici dell'Università di Ferrara.



Sabato 29 Agosto

ore 17:00 - Piazza Matteotti

EVENTO 5



Ingresso € 3.00

Zilapo zilapo Fiaba itinerante per il borgo

condotto e animato dal Teatrino Girò

“Zilapo zilapo! Per la coa a t' tegno e per la coa a t'laso!”

Hai mai sentito parlare del lupo e della volpe di Fosdinovo?

Il teatrino Girò in collaborazione con i giovani del Festival ti faranno scoprire questa antica storia della tradizione locale in modo assai originale: a spasso per le vie del borgo con animazioni e colpi di scena.

A seguire merenda e animazione.

Evento consigliato ai bambini dai 3 ai 10 anni.



Sabato 29 Agosto

ore 18.00 - piazza Camposanto Vecchio

EVENTO 6



Ingresso € 3.00

Le magie della quotidianità

Libri e Sorrisi per chi ama leggere, scrivere e sorridere

dott. Antonella Arietano

“I talenti delle fate” non è il solito libro di bacchette magiche, ma parla della magia vera, quella della vita quotidiana e delle piccole cose, quella che fa scoprire in noi stessi i nostri talenti.

Un intervento davvero speciale quello di Donatella Arietano che ci proporrà una semplice esercitazione guidata per ricostruire un evento speciale della nostra vita in chiave “magica”, ricalcando lo schema della fiaba classica. Non mancherà di offrirci qualche consiglio pratico per individuare e coltivare un talento coi fiocchi.

L'obiettivo è capire che sono molte le piccole magie di ogni giorno che possono aiutarci a sorridere più spesso.

Antonella Arietano

Antonella Arietano, insegnante, vive vicino Lugano, in Canton Ticino, con il marito, due figli e un magnifico pastore svizzero bianco. Da quando ha scoperto il piacere di scrivere, a 8 anni, non è più riuscita a smettere. Ha iniziato a scrivere per riuscire a strappare un sorriso alle persone. Ogni tanto gioca a fare teatro, adora le fiabe, crede a gnomi e fate. Ama gli animali, anche quelli a due zampe, e crede che il mondo, tutto sommato, sia ancora un posto meraviglioso. Ha due grandi passioni: la lettura e la scrittura, passioni che vuole condividere con altre persone. Da qui l'idea di creare il blog “Libri e Sorrisi” in cui si possono trovare spunti di lettura, riflessioni, curiosità, episodi di vita quotidiana, il tutto condito dall'elemento chiave: il sorriso.

Sabato 29 Agosto

ore 21:30 - piazza Sauxillanges

EVENTO 7



Ingresso € 9.00

Eroi a tavola

Spettacolo di cabaret enogastronomico con Davide Dalfiume di area Zelig e con il gruppo teatrale La Bottega del Buonumore.

Nell'era dei "precotti", del breakfast, degli alimenti pronti che unendo creatività alla tradizione vengono forniti a domicilio, l'idea del cibo e della cucina sono argomenti che da tempo occupano ampi spazi nei media ad ogni ora del giorno proponendo ricette e cibi in tutte le salse. Anche Davide Dalfiume, il noto autore ed attore comico, si è cimentato con l'affascinante tematica dell'arte culinaria affrontando, però, l'argomento da una angolazione spesso trascurata e a lui più congeniale: quella dell'aspetto comico. Infatti, Dalfiume ha raccolto in volume una prima e incompleta panoramica di psicologia gastronomica che, col titolo Eroi a tavola¹, ha ispirato anche lo spettacolo che l'attore porta sulle scene. Uno spettacolo pluripremiato, divertente e significativo della nostra epoca.



Domenica 30 Agosto

ore 10:30 - ritrovo piazza Sauxillanges

EVENTO 8



Quota di partecipazione per i
due incontri € 45.00

**Perchè ridere è una cosa seria
(2° parte)**



Domenica 30 Agosto

ore 10:30 - ritrovo piazza Sauxillanges

EVENTO 9



Ingresso € 3.00

Yoga della Risata Esercizi per liberare la forza del sorriso

conduce Gabriella Bigi

Oggi si ride meno che in passato a causa dell'ambiente in cui viviamo e degli stimoli, spesso negativi, che riceviamo attraverso i media. Durante la seduta verranno sperimentate tecniche che aiutano a rilassarsi con la risata di gruppo sviluppata dal dott. Madan Kataria, per dare più energia e vitalità al corpo, migliorare il benessere e la salute fisica, acquisire più fiducia e stima in se stessi, aggiungere allegria, leggerezza e positività alla vita quotidiana.

Si consiglia abbigliamento comodo.

Gabriella Bigi

Il suo background professionale consiste nell'insegnamento di lingua inglese, specializzandosi poi nell'educazione degli adulti da cui ha tratto motivi di interesse per le tecniche di sviluppo della personalità propria e degli altri. Ha frequentato la scuola triennale di formazione per operatori e counselor olistici presso l'Accademia Olistica di Bagni di Lucca diretta dal Dr. Montecucco specializzandosi in Psicosomatica. Ha conseguito il certificato di Laughter Yoga Leader ed in seguito ha ottenuto il diploma di Laughter Yoga Teacher dal Dr Madan Kataria.



Domenica 30 Agosto

ore 12:00 - piazza Camposanto Vecchio

EVENTO 10



Ingresso € 3.00

Effetti dell'umorismo sulla salute Cosa succede al nostro corpo quando ridiamo?

dott.ssa Valeria Marangi

L'umor si può difficilmente valutare, ma la sua risposta, il riso, può essere agevolmente studiata.

Cosa succede a livello cerebrale a seguito dello scatenarsi di una risata? Su cosa incide una risata e quando essa cessa cosa succede nel nostro organismo?

La ricerca evidenzia i benefici derivanti dall'umorismo a livello psicologico e dei sistemi immunitario, endocrino, respiratorio, scheletrico-muscolare, cardiocircolatorio, oltre che da un punto di vista relazionale. Utilizzando le dovute accortezze, l'umorismo è di supporto in contesti sanitari, soprattutto pediatrici e geriatrici.

Non si tralascierà di analizzare anche le correlazioni tra stress e umorismo e la tolleranza al dolore degli individui con personalità umoristica.

Valeria Marangi

Laureata in Psicologia Clinica e di Comunità presso l'Università degli Studi di Firenze nel 2006. Tirocinio post-lauream presso l'Azienda Ospedaliero-Universitaria Meyer di Firenze nel 2007, dove procede tutt'oggi l'attività di docente nei corsi di formazione della Terapia del dolore e Cure Palliative. Specializzata in Psicoterapia cognitivo-comportamentale nel 2012 all'Academy of Behavioral Sciences di Reggio Emilia. Terapeuta EMDR per il trattamento di situazioni traumatiche dal 2012. Docente sulle tematiche riguardanti l'assistenza agli anziani, ai disabili e sulle tecniche di rilassamento.



Domenica 30 Agosto

ore 13:30 - piazza Matteotti

EVENTO 11



Ingresso € 23.00

Pranzo del sorriso

Esistono cibi che, per la loro particolare composizione, stimolano il rilascio di sostanze capaci di aumentare il tono dell'umore.

Il pranzo si svolge in un contesto coinvolgente e rilassante con un menù genuino studiato nei singoli alimenti, nella loro amalgama e preparazione, per risvegliare nel nostro corpo e nella nostra mente vitalità, benessere e... sorrisi. Ogni portata, opportunamente suggerita dalla nutrizionista dott.ssa Alessandra Di Sibio e dallo psicoterapeuta dott. Maurizio Simonini, sarà da loro presentata e accompagnata da momenti musicali. Il servizio sarà curato dai giovani organizzatori del Festival.

Dott.ssa Alessandra Di Sibio

E' nata a La Spezia, vive a Lerici. Si è formata nel campo della nutrizione presso l'università di Pisa sotto la guida del professor Pinchera e a Roma in dietologia e dietoterapia con il professor Clementi.

Ha conseguito il Primary Clinical Training in CBT Weight Management e ha svolto attività di consulenza nutrizionale nel trattamento dei disturbi alimentari. Svolge la sua attività negli studi di San Terenzo di Lerici.

Dott. Maurizio Simonini

Si laurea in psicologia all'università di Padova e si specializza presso la scuola di Terapia familiare di Firenze. Svolge anche attività di docente in corsi di superamento della fobia dell'acqua, di psicologia della comunicazione e delle relazioni. Autorizzato alla psicoterapia, esercita a La Spezia e ad Avenza.

prenotazione obbligatoria entro venerdì 28 agosto
per info tel 329 4238327